

平成30年度『春のエクササイズ教室』開催要項

1. 目的
日々の生活で生じた骨盤や背骨のゆがみを直し、痛みや不調、ストレスを解消する。ストレッチポールと自宅で手軽にできるエクササイズを通して、運動を行うきっかけづくりとし、親子や参加者同士の交流を深める事を目的とする。
2. 主催
別海町総合スポーツセンター（指定管理者 別海町地域振興財団）
3. 講師
田中 こずえ氏
（日本バレエ協会所属、ジャズダンス・バレエサークル指導経験者）
4. 日程
平成30年5月9、16、23日（水曜日）
5月11、18、25日（金曜日）
10：30～11：30 全6回
5. 会場
町民体育館 2階柔剣道場
6. 対象
町内在住の方優先（子供と一緒に参加可能）
※子供と一緒に参加される場合は各自の責任の元参加願います。
定員20名
7. 参加料
無 料
※体育館利用料のみ受講者負担（シーズン券又は一回券）
8. 持ち物
汗ふきタオル、水分補給用飲物、長めのタオル又は紐
9. 申込方法
下記へTel、Fax、メール
申込場所：別海町総合スポーツセンター
担 当：菊地
電話番号：0153-75-2882
Fax 番号：0153-75-0418
メー ル：sports@betsukai-pf.or.jp

※申し込み締め切りは平成30年5月7日(月)まで